

適度な運動で血管を若々しく保ちましょう

令和3年人口動態統計によると、心疾患や脳血管疾患の循環器病による死亡は、全死因の約4分の1(22.1%)を占め、悪性新生物に次ぐものとなっています。

また、循環器病は、全国的な数字ではありませんが、疾病分類別一人当たり医療費が第1位(平成29年度国民医療費の概況)、介護が必要となった主な原因についても第1位(令和元年国民生活基礎調査)となっています。

循環器病を招く危険因子は、すでに明らかになっており、食生活と運動、禁煙、適正飲酒などの生活習慣の改善によって予防できます。今回は、その中でも「運動」の健康効果についてお伝えします。

●なぜ「運動」が血管の健康につながるか

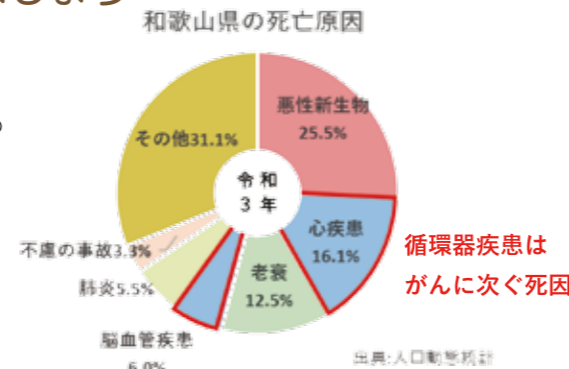
適度な運動は全身の血行を促進し、動脈を流れる血液が増えると血管の内側の細胞(血管内皮細胞)が活性化するため、血管の健康を保つ物質(一酸化窒素など)が放出され、動脈を弛緩させ(=血圧を下げ)ます。血液がスムーズに流れると、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になる血栓ができにくくなります。

また、血管の壁の中にたまってこぶをつくる悪玉コレステロールなどから動脈を守るのも血管内皮細胞の仕事です。運動により血管内皮細胞が丈夫になり、動脈硬化が起こりにくくなることが明らかになってきました。

●まずは「10分=1000歩」から

運動習慣のない人や忙しい人にお勧めなのが、いつでもどこでもすぐに取り組める「ウォーキング」です。ウォーキングは、高血圧、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病や肥満の予防・改善に役立つ有酸素運動であり、かつ、急激な血圧の上昇を起こさないで、体にやさしい運動といえます。

下記の図は、1日の平均歩数から予防できる病気一覧です。群馬県中之条町における研究の一部で、健康づくりにおいて、速歩きなどの「中強度の活動時間」と「歩数と予防効果のある病気」が示されています。10分歩けば約1000歩(国民健康・栄養調査)に値します。病気の予防効果を高めるために、まずは毎日の歩行時間を10分ほど増やしてみませんか。



コロナ禍における健康に関する第2回アンケート調査を実施しました

新型コロナウイルス感染症は、健康づくり活動をはじめ私たちの生活に様々な影響を及ぼしています。県では、コロナ禍での生活状況などを把握し、健康意識の向上を図ることを目的に、令和2年12月に引き続き、令和4年6月に20歳以上の県民の方々5,010人を対象に、インターネット上で「コロナ禍における健康に関するアンケート調査」を実施しましたのでご紹介します。

■アンケートの対象

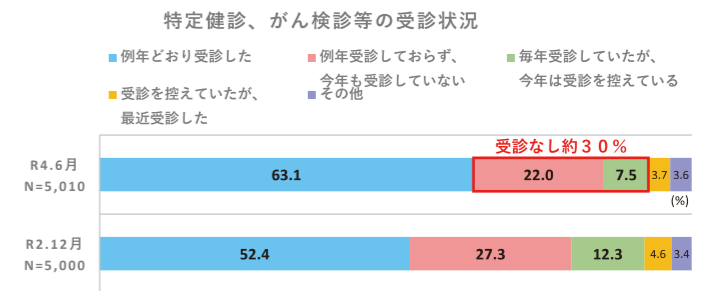
回答いただいた年代は50歳代が最も多く、続いて40歳代でしたが、幅広い世代から回答を得ました。また、性別は、男性:46.1%、女性:52.1%とほぼ同数でした。

回答者の年代

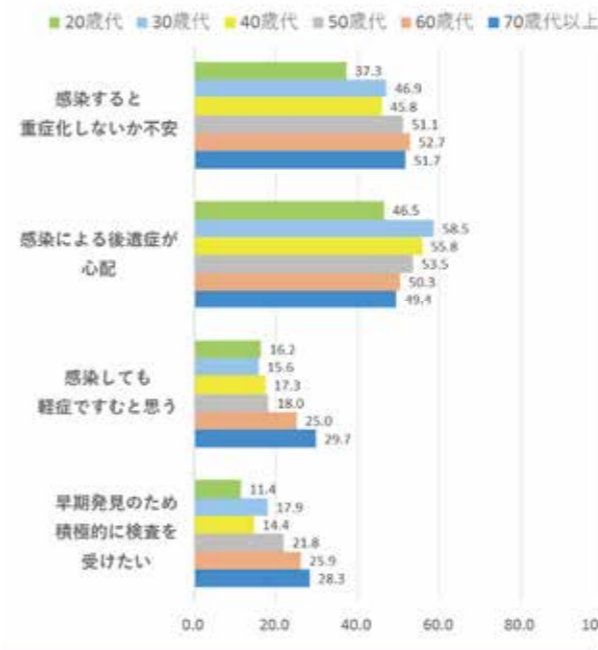


■健(検)診の受診状況

特定健診やがん検診などの健康診査の受診状況については、「毎年受診していたが、今年は受診を控えている」と回答した割合(7.5%)は、前回(12.3%)より減少したものの、「例年受診しておらず今年も受診していない」「毎年受診していたが、今年は受診を控えている」と回答した人が依然として約30%いるという結果になりました。



■新型コロナウイルス感染症に関する意識



■新型コロナウイルスに関する意識

新型コロナウイルス感染症に関する気持ちについて、該当するものを選択していただきました。

「感染すると重症化しないか不安」と回答した割合は年代が上がるにつれ高い傾向があり、「感染による後遺症が心配」は、30代から50代の働く世代に高い傾向にありました。

また、「感染しても軽症ですむと思う」割合は年代が上がるにつれて高い傾向にあり、重症化リスクが高いといわれている高齢者に高い傾向にありました。

「早期発見のため積極的に検査を受けたい」と回答した割合は、「重症化」や「後遺症」を心配する割合に比べ低く、年齢が上がるほど高くなる傾向にありました。

■アンケート結果から

健康診査の受診については、改善傾向にあるものの、未受診者がまだ3割にみられることから、がんや生活習慣病の発見の遅れが心配されます。また、コロナに関する意識では、高齢者にコロナは軽症ですむと考える人が多いことから受診の遅れによる重症化が懸念されます。

■健康を損なわないために

感染予防対策を行いながら、健康診査を毎年受診しましょう。また、コロナ重症化予防のため、体調に変化があった場合や、基礎疾患がなくても症状が続く場合は早めの受診をしましょう。